



**CENTRO EDUCATIVO RURAL CHONA  
MUNICIPIO DE LABATECA**

**Decreto de creación N°000252**

**Lic. de funcionamiento No. 009561 de 19 NOV. 2024**

**Dane 254377000180**

**Nit : 900035671-8**



**PROYECTO TRANSVERSAL  
HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

**BAILANDO Y JUGANDO ME ESTOY ACTIVANDO**

**CENTRO EDUCATIVO RURAL CHONA**

**LABATECA**

**2026**



**CENTRO EDUCATIVO RURAL CHONA  
MUNICIPIO DE LABATECA**

**Decreto de creación N°000252**

**Lic. de funcionamiento No. 009561 de 19 NOV. 2024**

**Dane 254377000180**

**Nit : 900035671-8**



## **INTRODUCCION**

El proyecto Hábitos y estilos de Vida Saludables, es una estrategia educativa nacional, que busca promover la alimentación saludable, la actividad física y prácticas de higiene en comunidades educativas, integrando saberes culturales y fortaleciendo la salud física y mental en niños y adolescentes para formar ciudadanos activos y responsables.

Este proyecto pedagógico se basa en la propuesta y programa del Ministerio de Educación Nacional para orientar desde las secretarías de educación, en coordinación con las secretarías de salud y el trabajo en las instituciones educativas, el fortalecimiento de la formación integral de los estudiantes como ciudadanos éticos y responsables. Esto les permite tomar decisiones asertivas sobre su proyecto de vida, su salud y calidad de vida integral en lo físico, psíquico, intelectual, moral y espiritual.

En este contexto, como proyecto pedagógico transversal busca desarrollar las competencias ciudadanas y los derechos de los miembros de la comunidad Centro educativo rural Chona y que desde el ejercicio de la autonomía adopten Estilos de Vida Saludable que propicien bienestar en el hogar, la escuela, la vereda, la familia y la sociedad.



**CENTRO EDUCATIVO RURAL CHONA  
MUNICIPIO DE LABATECA**

**Decreto de creación N°000252**

**Lic. de funcionamiento No. 009561 de 19 NOV. 2024**

**Dane 254377000180**

**Nit : 900035671-8**



## **JUSTIFICACIÓN**

La buena utilización de hábitos y estilos de vida saludables, es la actitud positiva del individuo hacia la vida en el desarrollo de actividades para el tiempo, que le permitan trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico, psicológico y social, que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida, es un factor esencial en la vida moderna, es un medio para mejorar la salud física, mental y su equilibrio individual.

El Proyecto pedagógico hábitos y estilos de Vida Saludable, es una estrategia de promoción de la salud física y mental en el ámbito escolar que se desprende de las Políticas Públicas del Estado Colombiano, con el objetivo de asegurar los derechos fundamentales de la primera infancia y la adolescencia en materia de salud, educación y recreación para el desarrollo humano sostenible. Ley o Código de la Infancia y la Adolescencia. Los estilos de vida ayudan a disminuir el riesgo de padecer enfermedades que se pueden prevenir. Por otro lado, hará más eficiente a las personas en su vida y actividades cotidianas. Las prácticas de estilos de vida saludable requieren en gran medida, un cambio de actitud frente a los nuevos retos de la vida moderna.

La educación actual exige una formación que trascienda lo académico y se ocupe del bienestar integral del ser humano. En el Centro Educativo Rural Chona, se observa la necesidad de orientar a los estudiantes en la consolidación de hábitos que protejan su salud, especialmente ante los cambios en los patrones de consumo y el sedentarismo que también afectan las zonas rurales.

Este proyecto se justifica en la medida que permite aprovechar el entorno natural de la institución como un laboratorio de aprendizaje. Al promover estilos de vida saludables, no solo se previene la aparición prematura de enfermedades no transmisibles, sino que se mejora la disposición para el aprendizaje, la autoestima y la convivencia escolar. Además, al ser un entorno rural, el proyecto busca revalorizar la soberanía alimentaria y el consumo de productos locales, fortaleciendo el vínculo entre la escuela, la familia y el territorio."



**CENTRO EDUCATIVO RURAL CHONA  
MUNICIPIO DE LABATECA**

**Decreto de creación N°000252**

**Lic. de funcionamiento No. 009561 de 19 NOV. 2024**

**Dane 254377000180**

**Nit : 900035671-8**



## **ANTECEDENTES**

En el Centro Educativo Rural Chona, la promoción de hábitos saludables y el uso del tiempo libre han evolucionado a través de diversas iniciativas que sirven como base para el presente proyecto:

➤ **Prácticas de Recreación y Deporte.**

Históricamente, la institución ha fomentado la actividad física mediante encuentros deportivos casuales y juegos interclases anuales en la sede principal; aunque estas actividades han sido valiosas para la integración de estudiantes, docentes y padres de familia, se han desarrollado como eventos aislados sin un marco pedagógico unificado que garantice su continuidad en todas las sedes.

➤ **Alianzas Estratégicas y Programas Externos.**

Un antecedente fundamental es la colaboración con la empresa PROMIORIENTE (administradora del gasoducto Gibraltar-Bucaramanga), con la cual se implementó el programa "Lectores Saludables". Esta iniciativa ha permitido introducir conceptos clave sobre: alimentación balanceada, prácticas de higiene, importancia del descanso y la actividad física.

➤ **Investigación y Rescate Cultural.**

Como base investigativa, se destaca el trabajo realizado en la sede principal bajo la orientación del Proyecto Enjambre, enfocado en el rescate de los juegos tradicionales. Este antecedente es vital, ya que permite abordar la actividad física no solo como ejercicio, sino como un proceso de



**CENTRO EDUCATIVO RURAL CHONA  
MUNICIPIO DE LABATECA**

**Decreto de creación N°000252**

**Lic. de funcionamiento No. 009561 de 19 NOV. 2024**

**Dane 254377000180**

**Nit : 900035671-8**



recuperación de la identidad cultural y el aprovechamiento creativo del tiempo libre.

➤ **Actividades Lúdico-Artísticas**

Finalmente, cada una de las sedes han ejecutado de manera autónoma actividades lúdicas, artísticas, culturales y musicales. El presente proyecto busca integrar estas experiencias en una estrategia institucional única que permita transformar estas acciones aisladas en un estilo de vida permanente para toda la comunidad del CER Chona.

### **DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.**

En la actualidad, las comunidades educativas rurales no son ajenas a las problemáticas de salud pública global. En el Centro Educativo Rural Chona, se ha observado que una parte considerable de la población estudiantil presenta hábitos que podrían comprometer su desarrollo integral y su rendimiento académico. A pesar de encontrarse en un entorno con acceso a recursos naturales, se identifican los siguientes factores críticos:

**Hábitos Alimenticios Inadecuados:** Existe una tendencia creciente hacia el consumo de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y "mecato" en las jornadas escolares, desplazando el consumo de frutas y alimentos naturales propios de la región. Esto genera un riesgo doble: desnutrición por falta de nutrientes esenciales o sobrepeso por exceso de azúcares y grasas.



**CENTRO EDUCATIVO RURAL CHONA  
MUNICIPIO DE LABATECA**

**Decreto de creación N°000252**

**Lic. de funcionamiento No. 009561 de 19 NOV. 2024**

**Dane 254377000180**

**Nit : 900035671-8**



**Sedentarismo y Mal Uso del Tiempo Libre:** El uso excesivo de dispositivos tecnológicos (celulares y tablets) está reemplazando los juegos tradicionales y la actividad física al aire libre, lo que afecta la coordinación motriz y aumenta los niveles de inactividad física entre los niños y adolescentes.

**Debilidad en Prácticas de Higiene:** Se observan falencias en el cumplimiento de rutinas básicas como el lavado de manos recurrente, el manejo adecuado de residuos sólidos dentro de la institución. Se percibe una falta de rutinas de aseo y presentación personal, lo que refleja una limitada autonomía en el cuidado del propio cuerpo, aumentando el riesgo de enfermedades prevenibles y afectando el bienestar integral del estudiante.

**Desconexión Familiar:** En muchos casos, los hábitos saludables promovidos en la escuela no encuentran continuidad en el hogar debido a la falta de información de los padres o a las largas jornadas laborales en el campo, lo que dificulta la consolidación de un estilo de vida coherente.

Esta situación plantea un desafío pedagógico, si no se interviene a tiempo, estos comportamientos se convertirán en estilos de vida permanentes que incrementarán el riesgo de enfermedades crónicas, afectarán la salud mental y disminuirán la calidad de vida de los futuros ciudadanos de la comunidad educativa del Centro Educativo Chona.



**CENTRO EDUCATIVO RURAL CHONA  
MUNICIPIO DE LABATECA**

**Decreto de creación N°000252**

**Lic. de funcionamiento No. 009561 de 19 NOV. 2024**

**Dane 254377000180**

**Nit : 900035671-8**



## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Implementar estrategias pedagógicas que fomenten hábitos y estilos de vida saludable en el Centro Educativo Rural Chona del municipio de Labateca, fortaleciendo la formación integral, la sana convivencia y el bienestar físico y mental de los estudiantes en sus entornos escolar y familiar."

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS.**

Promover hábitos de alimentación balanceada, mediante estrategias pedagógicas que valoren los productos locales para mejorar el estado nutricional y el rendimiento académico de los estudiantes.

Fomentar la actividad física y el rescate de juegos tradicionales, integrándolos en la jornada escolar para fortalecer el desarrollo motor, la salud cardiovascular y el aprovechamiento creativo del tiempo libre.

Institucionalizar rutinas de higiene personal y cuidado del entorno, enfocadas en el lavado de manos, salud oral y manejo de residuos, para prevenir enfermedades y consolidar una cultura de autocuidado en el establecimiento educativo.

Desarrollar competencias socioemocionales que favorezcan la salud mental, creando espacios lúdicos, recreativos, deportivos, y de expresión cultural que fortalezcan la convivencia armónica entre el entorno escolar núcleo familiar.



**CENTRO EDUCATIVO RURAL CHONA  
MUNICIPIO DE LABATECA**

**Decreto de creación N°000252**

**Lic. de funcionamiento No. 009561 de 19 NOV. 2024**

**Dane 254377000180**

**Nit : 900035671-8**



Vincular a toda la comunidad educativa a través de talleres de sensibilización para que las prácticas saludables promovidas en las diferentes sedes educativas se repliquen y sostengan en el hogar.

### **MARCO LEGAL.**

El presente proyecto pedagógico se fundamenta en el bloque de constitucionalidad, las leyes vigentes y los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional de Colombia, garantizando el derecho a la salud y la formación integral de los estudiantes:

El presente proyecto pedagógico hábitos y estilos de vida saludables, se ha soportado en la reglamentación de la Ley 115 de 1994- Ley General de Educación, la ley 100 de 1993 que reforma el Sistema de Seguridad Social, la ley 99 de 1993 denominada Ley del medio ambiente.

En 1997, Colombia adopta la Iniciativa Regional de Escuelas Promotoras de la Salud promovida por la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS), elabora en 1999 el primer documento de política “Escuela Saludable: La alegría de vivir en paz”, como lineamientos preliminares para la formulación de la política de Escuela Saludable.

El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, establece que “el ejercicio del deporte sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas además de preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”.

La Ley del Deporte, Ley 181 de 1995, artículo 2 señala como objetivo especial, la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

Ley 115 de 1994 (Ley General de Educación): En su Artículo 5 (Fines de la Educación), señala la formación en el respeto a la vida y la promoción de la salud e higiene. Asimismo, el Decreto 1860 de 1994 reglamenta la obligatoriedad de los proyectos transversales para el aprovechamiento del tiempo libre.



**CENTRO EDUCATIVO RURAL CHONA  
MUNICIPIO DE LABATECA**

**Decreto de creación N°000252**

**Lic. de funcionamiento No. 009561 de 19 NOV. 2024**

**Dane 254377000180**

**Nit : 900035671-8**



Ley 1355 de 2009 (Ley de Obesidad): Define la obesidad como un problema de salud pública y dicta medidas para que las instituciones educativas promuevan ambientes escolares saludables, actividad física y una oferta de alimentos nutritivos.

Ley 2120 de 2021 (Ley de Entornos Saludables): Establece medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles, regulando la publicidad y promoviendo el acceso a información clara sobre productos ultraprocesados en el ámbito escolar.

Plan Decenal de Salud Pública: Define como prioridad la promoción de estilos de vida saludables en el entorno educativo como eje transformador de la calidad de vida de la población rural.

El Proyecto Educativo Institucional (PEI) se alinea con el Componente del PEI, el cual promueve la creación de espacios de participación democrática. Al fomentar hábitos saludables, se empodera a los niños, niñas y jóvenes de la comunidad educativa de Chona para participar activamente en las decisiones que afectan su desarrollo humano y su bienestar físico, mental y social.

## **MARCO CONCEPTUAL**

- **HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

- **HIGIENE**



**CENTRO EDUCATIVO RURAL CHONA  
MUNICIPIO DE LABATECA**

**Decreto de creación N°000252**

**Lic. de funcionamiento No. 009561 de 19 NOV. 2024**

**Dane 254377000180**

**Nit : 900035671-8**



Una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.

- **VIDA SALUDABLE**

Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual.

Para llevar una vida saludable deben evitarse todo tipo de excesos: es tan malo comer mucho como comer demasiado poco. En este sentido deben escogerse los alimentos más nutritivos, en especial cereales, frutas y verduras, y beber abundante agua, manteniendo un peso corporal adecuado. La moda ha impulsado a las personas a bajar de peso para mostrarse sumamente delgadas, lo que lleva a muchos jóvenes a enfermedades como la bulimia y la anorexia que ponen en riesgo su vida.

- **OCIO Y TIEMPO LIBRE:**

Se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas.

Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como son comer, dormir, hacer tareas de cierta necesidad, etc.



**CENTRO EDUCATIVO RURAL CHONA  
MUNICIPIO DE LABATECA**

**Decreto de creación N°000252**

**Lic. de funcionamiento No. 009561 de 19 NOV. 2024**

**Dane 254377000180**

**Nit : 900035671-8**



El ocio es como una actividad realizada para descansar del trabajo. Debe tener, como toda actividad, un sentido y una identidad, ya que si no tiene sentido es aburrido.

- **DEPORTE**

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros). A menudo asociada a la competitividad deportiva. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica.

En el transcurso del tiempo se han trabajado diferentes terminologías y entre ellas está el juego y la lúdica.

- **JUEGO**

Juego viene de raíz latina IOCAR, IOUCUS: que significa divertirse, retozarse, recrearse, entretenerse, le precede del latín ludicer, ludicruz; del francés ludique, ludus y del castellano de lúdrico o lúdico que significa diversión, chiste, broma o actividad relativa al juego.

A nivel sociocultural se habla del juego como acciones pasadas de generación en generación. Estas conceptualizaciones y otras que existen nos han presentado la posibilidad que la lúdica va mucho más allá del mismo juego del hombre en ganar goce y placer y llega a otros estados del ser que busca un desarrollo más integral, tanto a nivel individual como colectivo.

- **LÚDICA**



**CENTRO EDUCATIVO RURAL CHONA  
MUNICIPIO DE LABATECA**

**Decreto de creación N°000252**

**Lic. de funcionamiento No. 009561 de 19 NOV. 2024**

**Dane 254377000180**

**Nit : 900035671-8**



La lúdica desde este punto de vista busca la positividad, produciendo beneficios biológicos, psicológicos, sociales y espirituales entre otros, busca un hombre hacia la integralidad de ser, pensar y actuar en un constante proyecto de mejorar sus condiciones de vida.

- **RECREACIÓN**

Se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

La Real Academia Española define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención.

#### Alimentación saludable

La alimentación saludable “es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida, considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes en la alimentación complementaria” (MSPS, Resolución 3803 de 2016). Aquí te compartimos algunos recursos que apoyan el desarrollo de actividades para la promoción de la alimentación saludable con las comunidades educativas.

#### **ACTIVIDAD FÍSICA**



**CENTRO EDUCATIVO RURAL CHONA  
MUNICIPIO DE LABATECA**

**Decreto de creación N°000252**

**Lic. de funcionamiento No. 009561 de 19 NOV. 2024**

**Dane 254377000180**

**Nit : 900035671-8**



La actividad física es entendida como aquel aumento consciente del movimiento del cuerpo que tiene frecuencia, duración e intensidad adecuadas con la edad, características físicas, preferencias y el entorno de cada persona. Aquí te compartimos algunos recursos que apoyan el desarrollo de actividades para la promoción de la actividad física con las comunidades educativas.

### **PRÁCTICAS DE HIGIENE**

Las prácticas de higiene son las acciones y comportamientos que deben adquirir las personas en su cuidado diario para proteger su salud y mejorar su calidad de vida. Deben ser ajustadas al contexto social y cultural, la disponibilidad de agua potable y sus recursos sanitarios (UNICEF, 2016). Aquí te compartimos algunos recursos que apoyan el desarrollo de actividades para la promoción de prácticas de higiene con las comunidades educativas.

### **SALUD MENTAL**

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.(OMS)

### **AUTOCUIDADO**

El concepto de autocuidado se concibe como los cuidados que se provee la persona para asegurar una adecuada calidad de vida en el plano personal, familiar



**CENTRO EDUCATIVO RURAL CHONA  
MUNICIPIO DE LABATECA**

**Decreto de creación N°000252**

**Lic. de funcionamiento No. 009561 de 19 NOV. 2024**

**Dane 254377000180**

**Nit : 900035671-8**



y comunitario. Según Ofelia Tobón Correa (2012), el autocuidado lo determinan factores propios de la persona y factores externos que no dependen de su control; estos determinantes se relacionan con los factores protectores para la salud, tanto como con los factores de riesgo, que generan, según el caso, prácticas favorables o riesgo para la salud.

**MARCO TEMÁTICO (HILOS CONDUCTORES)**

<b>GRADOS</b>	<b>HILO CONDUCTOR</b>	<b>TEMÁTICA</b>	<b>ÁREAS</b>
<b>Preescolar -primero</b>	<b>ALIMENTACIÓN</b>	Reconocimientos de frutas olor y sabor Alimentos saludables Recetas Lonchera saludable Huerta escolar	Ciencias naturales, artística, matemáticas, lenguaje, informática.
	<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	Juego- rondas Ejercicios de motricidad gruesa Práctica de deportes Carreras Juegos tradicionales	Ciencias naturales Educación física Artística
	<b>PRÁCTICAS DE HIGIENE</b>	Partes del cuerpo Los sentidos Cuidado de mi cuerpo Lavado de manos frecuente Salud oral Presentación personal Clasificación de residuos sólidos. Huerta escolar	Ciencias naturales, artística, lenguaje, informática.
	<b>SALUD MENTAL</b>	Mis emociones Pausas activas	Ética y valores, educación religiosa
<b>2° 3° 4° 5°</b>	<b>ALIMENTACIÓN</b>	La nutrición Sistema digestivo Valor nutricional de los alimentos.	Ciencias naturales, artística, lenguaje, informática. Ética y valores.



**CENTRO EDUCATIVO RURAL CHONA  
MUNICIPIO DE LABATECA**

Decreto de creación N°000252

Lic. de funcionamiento No. 009561 de 19 NOV. 2024

Dane 254377000180

Nit : 900035671-8



	<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<p>Grupos de alimentos Alimentos saludables Recetas Loncheras saludables Comida chatarra</p> <p>Patrones de movimiento La respiración y sus movimientos Ejercicios de motricidad El deporte El juego Recate de juegos tradiciones La yoga Rondas-canciones-danza</p>	<p>Ciencias naturales Educación física Artística, informática.</p>
	<b>PRÁCTICAS DE HIGIENE</b>	<p>Cuidado de mi cuerpo Lavado de manos frecuente Salud oral Presentación personal Clasificación de residuos sólidos. Huerta escolar</p>	<p>Ciencias naturales, lenguaje, ética y valores Educación física Artística, informática.</p>
	<b>SALUD MENTAL</b>	<p>Los valores de resolución de conflictos Pausas activas</p>	<p>Ciencias naturales, lenguaje, ética y valores Educación física Artística, informática.</p>
<b>SECUNDARIA</b>	<b>ALIMENTACIÓN</b>	<p>Valor nutricional de alimentación saludable. Recetas Huerta escolar</p>	<p>Ciencias naturales, lenguaje, ética y valores Educación física Artística, informática.</p>
	<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<p>Fisiología básica Práctica de deportes Rescate de juegos tradicionales Yoga</p>	<p>Ciencias naturales, lenguaje, ética y valores Educación física Artística, informática.</p>



**CENTRO EDUCATIVO RURAL CHONA  
MUNICIPIO DE LABATECA**

**Decreto de creación N°000252**

**Lic. de funcionamiento No. 009561 de 19 NOV. 2024**

**Dane 254377000180**

**Nit : 900035671-8**



	<b>PRÁCTICAS DE HIGIENE</b>	Bailoterapias -Cuidado de mi cuerpo -Presentación personal -Cambios físicos en la pubertad -Prevención de infecciones. -Uso de residuos sólidos. -Huerta escolar.	Ciencias naturales, lenguaje, ética y valores Educación física Artística, informática.
	<b>SALUD MENTAL</b>	-Los valores -Manejo del estrés -Prevención del consumo de sustancias (alcohol/tabaco), autoestima y uso responsable de redes sociales/tecnología. Pausas activas.	Ciencias naturales, lenguaje, ética y valores Educación física Artística, informática

### **METODOLÓGICA**

La metodología propuesta se basa en el aprendizaje significativo, participativa y vivencial (aprender haciendo), aprovechando que en el sector rural el aprendizaje es mucho más práctico, bajo cuatro momentos pedagógicos:

Exploración (Saber): Diagnóstico de hábitos actuales mediante diálogos y observación.

Estructuración (Saber Hacer): Talleres teóricos-prácticos donde se explica la ciencia detrás de la salud (nutrición, higiene, actividad física).

Transferencia (Ser): Aplicación de lo aprendido en el día a día (merienda saludable, lavado de manos, recreos activos entre otros).

Valoración: Seguimiento de los cambios de conducta en la escuela y el hogar.



**CENTRO EDUCATIVO RURAL CHONA  
MUNICIPIO DE LABATECA**

**Decreto de creación N°000252**

**Lic. de funcionamiento No. 009561 de 19 NOV. 2024**

**Dane 254377000180**

**Nit : 900035671-8**



<b>HILO CONDUCTOR</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>EVIDENCIAS</b>
<b>ALIMENTACIÓN</b>	Festival del sabor o gastronómico. Lonchera saludable.	-consulta e investigación el origen de los alimento, su valor nutricional y sus preparaciones. Elaboración y preparación de recetas saludables para compartir. -presentación artística y cultural - Realización de picnic o comidas al aire libre, acompañadas del disfrute de Experiencias literarias y de juego. -Acompañar de manera sensible los momentos de alimentación durante la jornada escolar (PAE y tienda escolar.	Apropiación de hábitos y prácticas alimentarias saludables. Recetario saludable Registro fotográfico.
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	Olimpiadas de deportes, juegos tradicionales y juegos de mesa. yoga Bailoterapias.	-Rescate de juegos tradicionales y juegos de mesa durante las jornadas de descanso. -Elaboración de	Juegos tradicionales de piso. Registro fotográfico. Planillas de campeonatos.



**CENTRO EDUCATIVO RURAL CHONA  
MUNICIPIO DE LABATECA**

**Decreto de creación N°000252**

**Lic. de funcionamiento No. 009561 de 19 NOV. 2024**

**Dane 254377000180**

**Nit : 900035671-8**



		juegos tradicionales de piso. Desarrollo de juegos interclases. Desarrollo de jornadas a través de circuitos motores, pistas de obstáculos, espacios de danza. Desarrollo de ejercicios de yoga y bailoterapias.	
<b>PRÁCTICAS DE HIGIENE</b>	-Aseo personal. -Huertas escolares y plantas medicinales. -Campañas residuos sólidos.	-Jornadas lúdicas de autocuidado, lavado de manos frecuente, Salud oral, talla, peso baño diario, presentación personal. -Desarrollo talleres pedagógicos sobre prácticas de higiene. -Siembra de hortalizas y plantas medicinales, vinculando saberes de los abuelos de la comunidad. -Participación en acciones de limpieza, organización, preservación y cuidado	Folletos Registro fotográfico



**CENTRO EDUCATIVO RURAL CHONA  
MUNICIPIO DE LABATECA**

**Decreto de creación N°000252**

**Lic. de funcionamiento No. 009561 de 19 NOV. 2024**

**Dane 254377000180**

**Nit : 900035671-8**



		del espacio físico y su entorno. Sensibilización manejo de residuos sólidos. Campañas comunitarias para la Recolección de residuos sólidos.	
<b>SALUD MENTAL</b>	-Mi diario de emociones. -Pausas activas	-Espacios de 5 minutos al iniciar la jornada para expresar cómo se sienten y realizar ejercicios de respiración. -Realización de pausas activas de 5 minutos durante el horario de las clases, para lograr un momento de Activación que permita un cambio en la dinámica de la clase.	Diario de campo. Registro fotográfico



**CENTRO EDUCATIVO RURAL CHONA  
MUNICIPIO DE LABATECA**

**Decreto de creación N°000252**

**Lic. de funcionamiento No. 009561 de 19 NOV. 2024**

**Dane 254377000180**

**Nit : 900035671-8**



## **RECURSOS**

Talento Humano: Docentes, estudiantes, padres de familia, entidades municipales

Recursos Físicos: Patio de recreo, salón de clases, terreno para la huerta, sala de informática.

Recursos Didácticos: Cartelera, videos educativos, guías de aprendizaje, juegos de mesa, tradicionales, computadores, video beam, implementos deportivos, kits de aseo, frutas, verduras.

## **SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN**

- Revisar oportunamente cada actividad.
- Estimular los logros de los estudiantes.
- Realizar auto evaluaciones por parte de los estudiantes.
- Evaluar periódicamente las actividades del proyecto.
- Recopilar evidencias y enviar a la gestión correspondiente.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Constitución Política de Colombia de 1991.

Ley 100 del 23 de diciembre 1993. Por el cual se crea el Sistema de Seguridad Social Integral.

Ley 115 del 8 de febrero de 1994. Ley General de Educación y sus Decretos y demás normas reglamentarias. Decreto 1860 de 1994

Ley 715 de 2001. Sistema General de Participaciones.

Documentos del Ministerio de Educación Nacional de la Republica de Colombia. Estilos de Vida Saludable. Hábitos y Práctica Alimentarias.



**CENTRO EDUCATIVO RURAL CHONA  
MUNICIPIO DE LABATECA**

**Decreto de creación N°000252**

**Lic. de funcionamiento No. 009561 de 19 NOV. 2024**

**Dane 254377000180**

**Nit : 900035671-8**



Consulta web, página del Ministerio de Educación y Colombia aprende.

<http://www.mineducacion.gov.co/1621/w3-propertyvalue-51358.html>

<http://colombiaaprende.edu.co/contenidos/coleccion/kit-de-herramientas-estilo-de-vida-saludable>

Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables Escuela Saludable y Vivienda Saludable.

Guías cátedras de salud pública.

Documento MEN. Sentido y retos de la transversalidad.